

MENU' PRIMAVERA – ESTATE

NIDO D'INFANZIA

periodo aprile – ottobre



INTRODUZIONE

Il menu proposto è ispirato al modello mediterraneo, in cui vengono privilegiati i cereali, i legumi, la verdura e la frutta, con l'integrazione di alimenti proteici come carne, pesce, formaggi e uova.

Indicato per i bambini che hanno completato lo svezzamento, quindi all'incirca dal compimento del primo anno.

Inoltre giornalmente sono previsti alimenti per bambini in fase di svezzamento, nel rispetto comunque delle indicazioni contenute nello schema di alimentazione "*La dieta al nido nel primo anno di vita*".

Implicito è che la fase dello svezzamento può essere diversa da soggetto a soggetto e, data l'importanza di questo periodo per la salute globale del bambino, le indicazioni pediatriche che il genitore riferisce sono da ritenersi fondamentali e prioritarie.

Il menù è articolato su 5 settimane per permettere una maggiore varietà nei piatti proposti al fine di assicurare un bilanciamento ottimale tra i diversi nutrienti ed una educazione al gusto.

Il menù primavera-estate copre il periodo compreso tra aprile – ottobre, salvo eventuali specifiche variazioni in base alla situazione climatica del momento.

Rispetto al precedente menu, questo ha subito alcune modifiche legate all'introduzione di nuove ricette e prodotti.

La maggior parte dei prodotti utilizzati provengono da AGRICOLTURA BIOLOGICA.

Proposti inoltre prodotti con caratteristiche qualitativamente superiori quali ad es.: parmigiano reggiano, grana padano, squacquerone DOP, coniglio disossato e pesce fresco prevalentemente locale.

Infine vengono utilizzati alcuni prodotti provenienti da filiera corta, da agricoltura sociale e da commercio equo-solidale.

Il sale utilizzato è esclusivamente sale iodato

Il menu è suddiviso in: spuntino, pranzo, merenda pomeridiana.

E' da prevedere inoltre, per quei bambini che non hanno potuto fare colazione a casa, un quantitativo minimo di biscotti e/o fette biscottate e latte pastorizzato, il tutto su richiesta dei singoli nidi.

Lo spuntino di metà mattina è a base di frutta per non compromettere l'appetito del pranzo e rappresenta circa il 5% delle calorie totali giornaliere, mentre il pranzo ne fornisce in media il 40%, pari a circa Cal. 471.

Ne risulta in media una quota proteica pari a circa g.20, lipidica circa g.17, glucidica circa g.63.

La merenda pomeridiana copre circa il 9% delle calorie totali, pari a Cal. 117.

Si informa infine che il computo nutrizionale del menù è stato effettuato con il software WinFood PRO 3.32.2

1^a SETTIMANA

LUNEDI'

FRUTTA FRESCA

GRAMIGNA ALL'ORTOLANA
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO
LATTUGA
PANE - FRUTTA FRESCA



PIZZA AL POMODORO, FRUTTA FRESCA

MARTEDI'

FRUTTA FRESCA

GNOCCHETTI SARDI AL RAGU' VEGETALE
CONIGLIO AL FORNO
BIETOLE O SPINACI
PANE - FRUTTA FRESCA

YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA

MERCOLEDI'

FRUTTA FRESCA

RISO CON FAGIOLI
PARMIGIANO
POMODORI GRATINATI
PANE - FRUTTA FRESCA

TORTA DI FRUTTA, TE' DETERMINATO

GIOVEDI'

FRUTTA FRESCA

FARRO AL POMODORO E BASILICO
CODA DI ROSPO AL FORNO (pesce fresco)
CETRIOLI O FINOCCHI IN INSALATA
PANE - FRUTTA FRESCA

PANE E FORMAGGIO

VENERDI'

FRUTTA FRESCA

PASSATELLI IN BRODO DI PESCE
(pesce fresco)
PATATE ARROSTO
ZUCCHINE TRIFOLATE
PANE - FRUTTA FRESCA
FRULLATO DI FRUTTA

LUNEDI' 1^a SETTIMANA**SPUNTINO****FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO**GRAMIGNA ALL'ORTOLANA
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO
LATTUGA
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

pasta di semola

gr. 50

zucchine

gr. 6

gr. 7

carote

gr. 6

gr. 7

melanzane

gr. 6

gr. 7

cipolla e/o porro

q. b.

latte pastorizzato

gr. 30

farina

gr. 2

burro

gr. 3

parmigiano

gr. 4

uova pastorizzate

gr. 50

latte pastorizzato

gr. 6

parmigiano

gr. 4

cipolla

q.b.

pomodori pelati

gr. 8

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

lattuga

gr. 30

gr. 40

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: PETTO DI POLLO O DI TACCHINO**MERENDA****PIZZA AL POMODORO, FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

farina

gr. 40

lievito di birra

gr. 25 (per ogni Kg. di farina)

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

pomodori pelati

gr. 10

origano

q.b.

gr. 75

frutta di stagione

gr. 50

gr. 55

MARTEDI' 1^a SETTIMANA

SPUNTINO

FRUTTA DI STAGIONE

peso netto

peso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO

GNOCCHETTI SARDI AL RAGU' VEGETALE CONIGLIO AL FORNO BIETOLE O SPINACI PANE - FRUTTA FRESCA

Le doppie ricette sono da alternarsi per ciclo di menu

alimenti

peso netto

peso lordo

pasta di semola

gr. 50

pomodori pelati

gr. 35

carota

gr. 4

gr. 5

cipolla

gr. 1

gr. 2

sedano

gr. 4

gr. 5

verdura (spinaci o melanzane e/o zucchine)

gr. 8

gr. 10

parmigiano

gr. 4

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

coniglio disossato

gr. 65

g. 70

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

erbe aromatiche

q.b.

bietole fresche o spinaci surgelati

gr. 60

gr. 75 (per bietole)

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: CONIGLIO

MERENDA

YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA

alimenti

peso netto

peso lordo

yogurt bianco intero

gr. 125

frutta fresca

gr. 35

gr. 40

MERCOLEDI' 1^a SETTIMANA**FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordoSPUNTINO

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO**RISO CON FAGIOLI
PARMIGIANO
POMODORI GRATINATI
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

Riso parboiled

gr. 50

fagioli secchi

gr. 25

pomodori pelati

gr. 40

sedano

gr. 4

gr. 5

carota

gr. 4

gr. 5

cipolla

gr. 1

gr. 2

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

parmigiano

gr. 4

parmigiano

g. 30

pomodori

gr. 60

pangrattato

gr. 6

prezzemolo

q.b.

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: RICOTTA O ROBIOLAMERENDA**TORTA DI FRUTTA, TE' D'ETAINATO**alimentipeso nettopeso lordo

farina

gr. 30

zucchero

gr. 8

mele o albicocche o pesche

gr. 30

gr. 35

burro

gr. 5

uova pastorizzate

gr. 15

latte pastorizzato

q.b.

lievito per dolci

q.b.

tè d'etainato

q.b.

zucchero

gr. 5

GIOVEDI' 1^a SETTIMANA**SPUNTINO****FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO**FARRO AL POMODORO E BASILICO
CODA DI ROSPO AL FORNO
(pesce fresco)
CETRIOLI O FINOCCHI IN INSALATA
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

farro

gr. 50

pomodori pelati

gr. 40

carota

gr. 7

gr. 8

sedano

gr. 7

gr. 9

cipolla

gr. 1

gr. 2

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

basilico

q.b.

parmigiano

gr. 4

coda di rospo

gr. 65

gr. 100 senza testa

pangrattato

gr. 4

prezzemolo

gr. 1

gr. 2

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

limone

q.b.

cetrioli

gr. 40

gr. 50

o

finocchi

gr. 60

gr. 100

olio extra vergine di oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: SOGLIOLA O MERLUZZO**MERENDA****PANE E FORMAGGIO**alimentipeso nettopeso lordo

pane

gr. 20

formaggio (robiola o squacquerone)

gr. 20

VENERDI' 1^a SETTIMANA**SPUNTINO****FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO**PASSATELLI IN BRODO DI PESCE
ZUCCHINE TRIFOLATE
PATATE ARROSTO
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

uova pastorizzate

gr. 40

parmigiano

gr. 20

pangrattato

gr. 20

noce moscata

q.b.

pesce fresco per brodo

gr. 25

odori per brodo

q.b.

pelati per brodo

gr. 10

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

zucchine

gr. 50

gr. 60

olio extra vergine di oliva

gr. 3

prezzemolo

q.b.

patate

gr. 60

gr. 80

rosmarino

q.b.

olio extra vergine di oliva

gr. 3

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: RICOTTA O ROBIOLA**MERENDA****FRULLATO DI FRUTTA**alimentipeso nettopeso lordo

latte pastorizzato

gr. 50

frutta mista di stagione

gr. 100

gr. 120

2^a SETTIMANA

LUNEDI'

FRUTTA FRESCA

PASSATO DI VERDURA CON PASTINA
BOCCONCINI DI CARNE IN UMIDO (carne bovina)
PUREA DI PATATE
PANE - FRUTTA FRESCA

GELATO



MARTEDI'

FRUTTA FRESCA

FUSILLI AL POMODORO E BASILICO
SQUACQUERONE
BIETOLE
PANE - FRUTTA FRESCA

PANE E OLIO

MERCOLEDI'

FRUTTA FRESCA

RISO CON PISELLI
POLPETTINE DI PESCE (pesce fresco)
LATTUGA E CAROTE
PANE - FRUTTA FRESCA

YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA

GIOVEDI'

FRUTTA FRESCA

PASTA CON CREMA DI CECI
PROSCIUTTO COTTO
GRATIN DI VERDURE MISTE (melanzane e zucchine)
PANE - FRUTTA FRESCA

PIZZA BIANCA, FRUTTA FRESCA

VENERDI'

FRUTTA FRESCA

STRACCIATELLA IN BRODO VEGETALE
SOGLIOLA LESSATA (pesce fresco)
POMODORI E CETRIOLI IN INSALATA
PANE - FRUTTA FRESCA

FRULLATO DI FRUTTA

LUNEDI' 2^a SETTIMANA**SPUNTINO****FRUTTA DI STAGIONE**

	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca	gr. 100	gr. 120

PRANZO**PASSATO DI VERDURA CON PASTINA
BOCCONCINI DI CARNE IN UMIDO
(carne bovina)
PUREA DI PATATE
PANE - FRUTTA FRESCA**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
pasta di semola	gr. 30	
carota	gr. 15	gr. 16
patata	gr. 35	gr. 45
bietole	gr. 10	gr. 12
zucchina	gr. 10	gr. 12
sedano	gr. 8	gr. 10
pomodori pelati	gr. 8	
olio extra vergine d'oliva	gr. 3	
parmigiano	gr. 4	
carne magra di bovino	gr. 60	gr. 70
cipolla	q.b.	
sedano	q.b.	
carota	q.b.	
pomodori pelati	gr. 8	
brodo vegetale	q.b.	
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
patate	gr. 80	gr. 100
latte pastorizzato	gr. 20	
olio extra vergine d'oliva	gr. 5	
parmigiano	gr. 3	
pane	gr. 25	
frutta fresca: (mela - pera - albicocche)	gr. 35	gr. 40

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: CARNE BOVINA MAGRA**MERENDA****GELATO**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
gelato (fior di latte)	gr. 40	

MARTEDI' 2^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO**FUSILLI AL POMODORO E BASILICO
SQUACQUERONE
BIETOLE
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

pasta di semola

gr. 50

pomodori pelati

gr. 40

carota

gr. 7

gr. 8

sedano

gr. 7

gr. 9

cipolla

gr. 1

gr. 2

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

basilico

q.b.

parmigiano

gr. 4

squacquerone

gr. 50

bietole

gr. 60

gr. 75

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: RICOTTA O ROBIOLAMERENDA**PANE E OLIO**alimentipeso nettopeso lordo

pane

gr. 20

olio extra vergine di oliva

gr. 4

MERCOLEDI' 2^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO**RISO CON PISELLI
POLPETTINE DI PESCE
(pesce fresco bianco locale)
LATTUGA E CAROTE
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

Riso parboiled

gr. 50

cipolla

gr. 1

gr. 2

piselli surgelati

gr. 20

brodo vegetale

q. b.

parmigiano

gr. 4

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

polpa di pesce fresco

gr. 50

uova pastorizzate

gr. 5

patate

gr. 10

gr. 15

pangrattato

gr. 5

parmigiano

gr. 4

lattuga

gr. 20

gr. 25

carote

gr. 25

gr. 27

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: MERLUZZO O SOGLIOLAMERENDA**YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

yogurt bianco intero

gr. 125

frutta fresca

gr. 35

gr. 40

GIOVEDI' 2^a SETTIMANA

SPUNTINO

FRUTTA DI STAGIONE

	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca	gr. 100	gr. 120

PRANZO

PASTA CON CREMA DI CECI PROSCIUTTO COTTO GRATIN DI VERDURE MISTE (melanzane e zucchine) PANE - FRUTTA FRESCA

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
pasta di semola	gr. 50	
ceci secchi	gr. 20	
rosmarino	q.b.	
parmigiano	gr. 4	
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
prosciutto cotto	gr. 30	
zucchine	gr. 35	gr. 40
melanzane	gr. 35	gr. 38
pangrattato	gr. 6	
prezzemolo	q.b.	
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
pane	gr. 25	
frutta fresca: (mela - pera - albicocche)	gr. 35	gr. 40

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: CARNE BIANCA O PROSCIUTTO COTTO

MERENDA

PIZZA BIANCA, FRUTTA FRESCA

farina	gr. 40	
lievito di birra	gr. 25 (per ogni Kg. di farina)	
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
rosmarino	q. b.	
frutta di stagione	gr. 50	gr. 55

VENERDI' 2^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**

	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca	gr. 100	gr. 120

PRANZO**STRACCIATELLA IN BRODO VEGETALE
SOGLIOLA LESSATA (pesce fresco)
POMODORI E CETRIOLI IN INSALATA
PANE - FRUTTA FRESCA**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
uova pastorizzate	gr. 40	
parmigiano	gr. 20	
pangrattato	gr. 20	
noce moscata	q.b.	
brodo vegetale	q.b.	
olio extra vergine d'oliva	gr. 3	
sogliola fresca	gr. 60	gr. 120
prezzemolo	gr. 1	gr. 2
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
limone	q.b.	
pomodori	gr. 30	
cetrioli	gr. 20	gr. 25
olio extra vergine di oliva	gr. 4	
pane	gr. 25	
frutta fresca: (mela - pera - albicocche)	gr. 35	gr. 40

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: SOGLIOLAMERENDA**FRULLATO DI FRUTTA**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
latte pastorizzato	gr. 50	
frutta mista di stagione	gr. 100	gr. 120

3^a SETTIMANA

LUNEDI'

FRUTTA FRESCA

GRAMIGNA AL PESTO DI BASILICO
TORTINO DI LEGUMI
CAROTE CRUDE O COTTE
PANE - FRUTTA FRESCA

PANE E POMODORINI



MARTEDI'

FRUTTA FRESCA

SEDANINI CON RICOTTA E ZUCCHINE
FESA DI TACCHINO ALLE ERBETTE
SPINACI
FRUTTA FRESCA

FRULLATO DI FRUTTA

MERCOLEDI'

FRUTTA FRESCA

PASSATO DI VERDURA CON ORZO
SOGLIOLA AL FORNO (pesce fresco)
PATATE PREZZEMOLATE
PANE - FRUTTA FRESCA

TORTA ALLO YOGURT, TE'

GIOVEDI'

FRUTTA FRESCA

RISO AL POMODORO
FRITTATA CON ZUCCHINE
LATTUGA E POMODORI
PANE - FRUTTA FRESCA

FETTE BISCOTTATE RICOTTA E MARMELLATA

VENERDI'

FRUTTA FRESCA

FUSILLI CON PISELLI
CROCCHETTE DI MIGLIO
ZUCCHINE TRIFOLATE
PANE - FRUTTA FRESCA

PIZZA BIANCA, FRUTTA FRESCA

LUNEDI' 3^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocche

gr. 100

gr. 120

PRANZO**GRAMIGNA AL PESTO DI BASILICO
TORTINO DI LEGUMI
CAROTE CRUDE O COTTE
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

pasta di semola

gr. 50

basilico

gr. 8

gr. 10

olio extra vergine di oliva

gr. 5

parmigiano

gr. 5

legumi secchi (ceci/fagioli/lenticchie)

gr. 25

patate

gr. 25

gr. 30

carote

gr. 15

gr. 16

ricotta vaccina

gr. 10

parmigiano

gr. 4

pangrattato

q. b.

carote

gr. 40

gr. 42

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

MERENDA**PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: RICOTTA O ROBIOLA****PANE E POMODORINI**alimentipeso nettopeso lordo

pane

gr. 20

pomodorini

gr. 25

olio extra vergine di oliva

gr. 3

MARTEDI' 3^a SETTIMANA**SPUNTINO****FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocche

gr. 100

gr. 120

PRANZO**SEDANINI CON RICOTTA E ZUCCHINE
FESA DI TACCHINO ALLE ERBETTE
SPINACI
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

pasta di semola

gr. 50

ricotta vaccina

gr. 20

zucchine

gr. 15

gr. 18

parmigiano

gr. 4

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

fesa di tacchino

gr. 60

rosmarino e salvia

q. b.

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

spinaci surgelati

gr. 60

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: PETTO DI TACCHINO**MERENDA****FRULLATO DI FRUTTA**alimentipeso nettopeso lordo

latte pastorizzato

gr. 50

frutta mista di stagione

gr. 100

gr. 120

MERCOLEDI' 3^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**

	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocche	gr. 100	gr. 120

PRANZO**PASSATO DI VERDURA CON ORZO
SOGLIOLA AL FORNO
PATATE PREZZEMOLATE
PANE - FRUTTA FRESCA**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
orzo perlato	gr. 25	
carota	gr. 15	gr. 16
patata	gr. 35	gr. 45
bietole	gr. 10	gr. 12
zucchini	gr. 10	gr. 12
sedano	gr. 8	gr. 10
pomodori pelati	gr. 8	
parmigiano	gr. 4	
olio extra vergine d'oliva	gr. 3	
sogliola fresca	gr. 60	gr. 120
pangrattato	gr. 4	
prezzemolo	q.b.	
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
patate	gr. 80	gr. 100
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
prezzemolo	q.b.	
pane	gr. 25	
frutta fresca: (mela - pera - albicocche)	gr. 35	gr. 40

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: SOGLIOLAMERENDA**TORTA ALLO YOGURT E TE'**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
uova pastorizzate	gr. 12	
olio di semi di girasole	gr. 5	
farina	gr. 12	
zucchero	gr. 7	
yogurt intero	gr. 10	
lievito per dolci	q.b.	
latte pastorizzato	gr. 100	
tè deteinato	q.b.	
zucchero	gr. 5	

GIOVEDI' 3^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocche

gr. 100

gr. 120

PRANZO**RISO AL POMODORO
FRITTATA CON ZUCCHINE
LATTUGA E POMODORI
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

riso

gr. 50

pomodori pelati

gr. 40

sedano

gr. 7

gr. 9

carota

gr. 7

gr. 8

cipolla

gr. 1

gr. 2

parmigiano

gr. 4

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

uova pastorizzate

gr. 40

latte pastorizzato

gr. 6

parmigiano

gr. 4

zucchine

gr. 20

gr. 25

olio extra vergine d'oliva

q. b.

lattuga

gr. 20

gr. 25

pomodori da insalata

gr. 30

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: CARNE BIANCAMERENDA**FETTE BISCOTTATE CON RICOTTA E MARMELLATA**alimentipeso nettopeso lordo

fette biscottate

gr. 16

ricotta

gr. 10

marmellata

gr. 10

VENERDI' 3^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**

	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocche	gr. 100	gr. 120

PRANZO**FUSILLI CON PISELLI
CROCCHETTE DI MIGLIO
ZUCCHINE TRIFOLATE
PANE - FRUTTA FRESCA**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
pasta di semola	gr. 50	
piselli surgelati	gr. 20	
carota	gr. 5	gr. 6
sedano	gr. 5	gr. 6
cipolla	gr. 1	gr. 2
pomodori pelati	gr. 40	
parmigiano	gr. 4	
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
miglio	gr. 15	
ricotta	gr. 10	
parmigiano	gr. 7	
uova pastorizzate	gr. 10	
zucchine	gr. 60	gr. 70
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
pane	gr. 25	
frutta fresca: (mela - pera - albicocche)	gr. 35	gr. 40

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: RICOTTA O ROBIOLAMERENDA**PIZZA BIANCA E FRUTTA FRESCA**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
farina	gr. 40	
lievito di birra	gr. 25 (per ogni Kg. di farina)	
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
rosmarino	q. b.	
frutta di stagione	gr. 50	gr. 55

4^a SETTIMANA

LUNEDI'

FRUTTA FRESCA

RISO CON ZUCCHINE
PETTO DI POLLO PANATO CON ROSMARINO
FAGIOLINI AL POMODORO
PANE - FRUTTA FRESCA

YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA



MARTEDI'

FRUTTA FRESCA

SEDANINI OLIO E PARMIGIANO
CROCCHETTE O TORTINO DI VERDURA
PISELLI
PANE - FRUTTA FRESCA

GELATO

MERCOLEDI'

FRUTTA FRESCA

PASSATO DI LENTICCHIE CON PASTINA
UOVA STRAPAZZATE
FRICO'
(melanzane, zucchine, cipolla, pomodorini)
PANE - FRUTTA FRESCA

PIZZA AL POMODORO, FRUTTA

GIOVEDI'

FRUTTA FRESCA

LASAGNE ALLE VERDURE
RICOTTA
POMODORI IN INSALATA
PANE - FRUTTA FRESCA

FRULLATO DI FRUTTA

VENERDI'

FRUTTA FRESCA

FUSILLI AL POMODORO E BASILICO
CODA DI ROSPO CON PATATE E POMODORINI
(pesce fresco)
LATTUGA
PANE - FRUTTA FRESCA

PANE E POMODORINI

LUNEDI' 4^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO**RISO CON ZUCCHINE
PETTO DI POLLO PANATO CON ROSMARINO
FAGIOLINI AL POMODORO
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

riso

gr. 50

zucchina

gr. 30

sedano per brodo

gr. 5

carote per brodo

gr. 10

cipolla per brodo

gr. 1

pomodori pelati per brodo

gr. 5

parmigiano

gr. 4

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

brodo veg.

petto di pollo

gr. 60

pan grattato

gr. 4

rosmarino

q. b.

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

fagiolini surgelati

gr. 60

pomodori freschi o pelati

gr. 15

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera - albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: PETTO DI POLLOMERENDA**YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

yogurt bianco intero

g. 125

frutta fresca

gr. 35

gr. 40

MARTEDI' 4^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

peso netto

gr. 100

peso lordo

gr. 120

PRANZO**SEDANINI OLIO E PARMIGIANO
CROCCHETTE O TORTINO DI VERDURA
PISELLI
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

pasta di semola

gr. 50

parmigiano

gr. 5

olio extra vergine d'oliva

gr. 5

bietola

gr. 50

gr. 60

patata

gr. 20

gr. 25

ricotta

gr. 20

uova pastorizzate

gr. 5

parmigiano

gr. 7

piselli surgelati

gr. 50

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera -albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: RICOTTA O ROBIOLAMERENDA**GELATO**alimentipeso nettopeso lordo

gelato (fior di latte)

gr. 40

MERCOLEDI' 4^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO**PASSATO DI LENTICCHIE CON PASTINA****UOVA STRAPAZZATE****FRICO'****(melanzane, zucchine, cipolla, pomodorini)****PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

pasta di semola

gr. 30

lenticchie secche

gr. 20

pomodori pelati

gr. 10

carota

gr. 15

gr. 16

cipolla

gr. 1

gr. 2

parmigiano

gr. 4

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

uova pastorizzate

gr. 50

latte pastorizzato

gr. 6

parmigiano

gr. 4

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

melanzane

gr. 20

zucchine

gr. 20

cipolla

gr. 5

pomodorini

gr. 10

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera -albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: CARNE BIANCAMERENDA**PIZZA AL POMODORO, FRUTTA**alimentipeso nettopeso lordo

farina

gr. 40

lievito di birra

gr. 25 (per ogni Kg. di farina)

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

pomodori pelati

gr. 10

origano

q.b.

gr. 75

frutta di stagione

gr. 50

gr. 55

GIOVEDI' 4^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

peso netto

gr. 100

peso lordo

gr. 120

PRANZO**LASAGNE ALLE VERDURE
RICOTTA
POMODORI IN INSALATA
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

pasta all'uovo surgelata

gr. 40

melanzane

gr. 6

gr. 7

zucchine

gr. 6

gr. 7

piselli surgelati

gr. 10

carota

gr. 6

gr. 7

cipolla e/o porro

q. b.

parmigiano

gr. 6

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

farina

gr. 5

burro

gr. 4

latte pastorizzato

gr. 60

} besciamella

ricotta

gr. 50

pomodori

gr. 60

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera -albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: RICOTTAMERENDA**FRULLATO DI FRUTTA**alimentipeso nettopeso lordo

latte pastorizzato

gr. 50

frutta mista di stagione

gr. 100

gr. 120

VENERDI' 4^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO**FUSILLI AL POMODORO E BASILICO
CODA DI ROSPO CON PATATE E POMODORINI
(pesce fresco)
LATTUGA
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

pasta di semola

gr. 50

pomodori pelati

gr. 40

sedano

gr. 7

gr. 9

carota

gr. 7

gr. 8

cipolla

gr. 1

gr. 2

parmigiano

gr. 4

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

basilico

q.b.

coda di rospo

gr. 65

gr. 100 senza testa

patate

gr. 80

gr.100

odori (prezzemolo, timo)

q. b.

pan grattato (fac.)

gr. 3

pomodorini

gr. 20

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

lattuga

gr. 30

gr. 40

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera -albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: SOGLIOLA O MERLUZZOMERENDA**PANE E POMODORINI**alimentipeso nettopeso lordo

pane

gr. 20

pomodorini

gr. 25

olio extra vergine di oliva

gr. 3

5^a SETTIMANA

LUNEDI'

FRUTTA FRESCA

PENNETTE OLIO E PARMIGIANO
POLPETTONE O POLPETTINE AL POMODORO
(carne bovina)
BIETOLE
PANE - FRUTTA FRESCA

GELATO



MARTEDI'

FRUTTA FRESCA

TAGLIATELLINE CON FAGIOLI
ZUCCHINE GRATINATE
FINOCCHI O CETRIOLI IN INSALATA
PANE - FRUTTA FRESCA

PIZZA BIANCA, FRUTTA FRESCA

MERCOLEDI'

FRUTTA FRESCA

CREMA DI CAROTE CON CROSTINI
FRITTATINA
LATTUGA
PANE - FRUTTA FRESCA

PANE E POMODORINI

GIOVEDI'

FRUTTA FRESCA

RISO CON ASPARAGI/SPINACI
ROBIOLA
POMODORI IN INSALATA
PANE - FRUTTA FRESCA

FRULLATO DI FRUTTA

VENERDI'

FRUTTA FRESCA

SEDANINI CON RAGU' DI PESCE (pesce fresco)
PALOMBO POMODORO E ORIGANO/AL FORNO
(pesce fresco)
PATATE E FAGIOLINI
PANE - FRUTTA FRESCA

YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA

LUNEDI' 5^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

peso netto

gr. 100

peso lordo

gr. 120

PRANZO**PENNETTE OLIO E PARMIGIANO
POLPETTINE O POLPETTONE AL POMODORO (carne bovina)
BIETOLE
PANE - FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

pasta di semola

gr. 50

parmigiano

gr. 5

olio extra vergine d'oliva

gr. 5

carne bovina magra

gr. 30

gr. 35

pan grattato

gr. 5

parmigiano

gr. 5

uova pastorizzate

gr. 10

pomodori pelati

gr. 15

cipolla

q. b.

olio extra vergine d'oliva

gr. 3

bietole

gr. 60

gr. 75

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera -albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: CARNE BOVINAMERENDA**GELATO**alimentipeso nettopeso lordo

gelato (fior di latte)

gr. 40

MARTEDI' 5^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**

	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca	gr. 100	gr. 120

PRANZO**TAGLIATELLINE CON PISELLI
ZUCCHINE GRATINATE
FINOCCHI O CETRIOLI IN INSALATA
PANE - FRUTTA FRESCA**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
pasta all'uovo	gr. 40	
pomodori pelati	gr. 35	
piselli surgelati	gr. 20	
odori (cipolla, carote, sedano)	q. b.	
parmigiano	gr. 4	
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
zucchine	gr. 60	gr. 70
pan grattato	gr. 6	
prezzemolo	q.b.	
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
cetrioli	gr. 40	gr. 50
o		
finocchi	gr. 50	gr. 85
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
pane	gr. 25	
frutta fresca: (mela - pera - albicocche)	gr. 35	gr. 40

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: RICOTTA O ROBIOLAMERENDA**PIZZA BIANCA, FRUTTA FRESCA**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
farina	gr. 40	
lievito di birra	gr. 25 (per ogni Kg. di farina)	
olio extra vergine d'oliva	gr. 3	
rosmarino	q. b.	
frutta di stagione	gr. 50	gr. 55

MERCOLEDI' 5^a SETTIMANA**SPUNTINO****FRUTTA DI STAGIONE**

	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca	gr. 100	gr. 120

PRANZO**CREMA DI CAROTE CON CROSTINI
FRITTATINA
LATTUGA
PANE - FRUTTA FRESCA**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
patate	gr. 25	gr. 30
carote	gr. 40	gr. 44
cipolla	q. b.	
brodo vegetale fac.	q. b.	
crostini da pane comune	gr. 15	
olio extra vergine d'oliva	gr. 3	
parmigiano	gr. 4	
uova pastorizzate	gr. 50	
latte pastorizzato	gr. 6	
parmigiano	gr. 4	
olio extra vergine d'oliva	q. b.	
lattuga	gr. 30	gr. 40
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
pane	gr. 25	
frutta fresca: (mela - pera - albicocche)	gr. 35	gr. 40

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: CARNE BIANCA**MERENDA****PANE E POMODORINI**

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
pane	gr. 20	
pomodorini	gr. 25	
olio extra vergine di oliva	gr. 3	

GIOVEDI' 5^a SETTIMANA

SPUNTINO

FRUTTA DI STAGIONE

	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca	gr. 100	gr. 120

PRANZO

RISO CON ASPARAGI/SPINACI ROBIOLA POMODORI IN INSALATA PANE - FRUTTA FRESCA

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
riso	gr. 50	
asparagi freschi	gr. 20	
o spinaci surgelati	gr. 20	
brodo vegetale	q. b.	
parmigiano	gr. 4	
olio extra vergine d'oliva	gr. 3	
robiola	gr. 50	
pomodori	gr. 60	gr. 50
olio extra vergine d'oliva	gr. 4	
pane	gr. 25	
frutta fresca: (mela - pera -albicocche)	gr. 35	gr. 40

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: ROBIOLA

MERENDA

FRULLATO DI FRUTTA

<u>alimenti</u>	<u>peso netto</u>	<u>peso lordo</u>
latte fresco pastorizzato	gr. 50	
frutta mista di stagione	gr. 100	gr. 120

VENERDI' 5^a SETTIMANASPUNTINO**FRUTTA DI STAGIONE**peso nettopeso lordo

Banana - Mela - Pera - Arancia - Albicocca

gr. 100

gr. 120

PRANZO**SEDANINI CON RAGU' DI PESCE
PALOMBO POMODORO E ORIGANO/AL FORNO
PATATE E FAGIOLINI
PANE - FRUTTA FRESCA***Le doppie ricette sono da alternarsi per ciclo di menu*alimentipeso nettopeso lordo

pasta di semola

gr. 50

misto di pesce bianco fresco

gr. 20

odori

q. b.

pomodori pelati

gr. 30

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

palombo fresco

gr. 65

gr. 100 (senza testa)

pomodori pelati o freschi

gr. 20

origano

q. b.

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

fagiolini surgelati

gr. 30

patate

gr. 40

gr. 50

olio extra vergine d'oliva

gr. 4

pane

gr. 25

frutta fresca:

gr. 35

gr. 40

(mela - pera -albicocche)

PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO: SOGLIOLA O MERLUZZOMERENDA**YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA**alimentipeso nettopeso lordo

yogurt bianco intero

gr. 125

frutta fresca

gr. 35

gr. 40

ANNOTAZIONI RELATIVE AL MENU



Tutte le grammature degli alimenti si riferiscono al crudo.

La grammatura del sale da cucina per il confezionamento dei vari piatti non è stata specificata in quanto varia in base alle preparazioni.

Il sale utilizzato è esclusivamente sale iodato

La frutta dello spuntino della mattina, qualora non venisse consumata tutta, verrà ridistribuita a pranzo.

La quantità di acqua minerale naturale prevista per bambino è di lt.0,500.

E' ammessa l'aggiunta di succo di limone per il condimento delle verdure crude e/o cotte secondo necessità

E' possibile la sostituzione dei pomodori pelati con la passata di pomodoro.

ELENCO DI PIATTI PIU' FREQUENTI PER PARTICOLARI ESIGENZE DIETETICHE, NON CONTEMPLATI NEL MENU DI BASE:

ALIMENTI BASE

Pasta senza glutine asciutta	gr. 50
Pasta senza glutine in brodo	gr. 30
Petto di pollo o di tacchino ai ferri o al vapore o lessato	gr. 60
Fettina di vitellone	gr. 60
Pollo lesso o coniglio al vapore	gr. 60
Hamburger di sola carne	gr. 60
Parmigiano	gr. 30
Finocchi lessati	gr. 60 netto
Carote/patate lessate	gr. 70 netto

Per i condimenti fare riferimento al menù di base.

Le grammature si riferiscono al netto degli scarti.